



TERVE
EESTI
EEST!



VEEGA SÕBER

MÄRGIUJUMINE

Kõik märgiujumisel osalejad, kes suudavad ujudes läbida endale sobival viisil 25, 50, 100 või 200 m saavad endale vastavat saavutust tõestava märgi.

Märgiujumisel ei ole lubatud abivahendite kasutamine ning jalgu ei tohi kordagi põhja panna.

NB! Vees liikumise kiirus ei ole oluline!



Suudad ujudes läbida 25m



Suudad ujudes läbida 50m



Suudad ujudes läbida 100m



Suudad ujudes läbida 200m



Suudad veepinnal hõljuda selili või vaheldumisi selili ja kõhuli asendis, jalgu põhja panemata 2 minutit



Suudad sooritada puhkepausideta harjutuste kompleksi: 100m krooliujumine, 2 minutit tähe harjutuse sooritamine (veepinnal hõljumine), 100m seliliujumine

Veepäevi korraldavad:



Veepäevi toetavad:



EuroPark



www.westberg.ee

